ASSIETTE DE TACOS RIVIERA MAYA

Vous recevez des amis, mais vous en avez assez de servir toujours la même pizza ou les sempiternelles lasagnes ? Essayez cette recette facile et rapide à préparer pour une soirée qui a du panache !

Temps de préparation
20 minutes
Temps de cuisson
25 minutes
Donne 12 portions

Ingrédients:

10 tacos de blé frais (d'un diamètre minimum de 6 pouces/15-cm), réchauffés

1/2 tasse (125 mL) de sauce à la mangue et aux tomates

5 tasses (1,25 L) de feuilles de laitue iceberg découpées

3/4 tasse (175 mL) de tomates épépinées et la même quantité de grains de maïs cuits, de fèves noires cuites et d'oignon rouge coupé en dés

1/2 tasse (125 mL) de feuilles de coriandre (facultatif)

10 portions chaudes d'aiglefin cuit multigrains ou haut de gamme Janes

1/2 tasse (125 mL) de mayonnaise aux piments jalapeno

Valeur nutritive pour environ 1 filet (110 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 11 g	17 %
saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
polyinsaturés 3 g	
oméga-6 2 g	
oméga-3 0,8 g	
monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 350 mg	15 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

Préparation

Préparer l'aiglefin selon le mode d'emploi de l'emballage. Emballer les tortillas dans du papier d'aluminium et réserver jusqu'aux 5 dernières minutes de cuisson du poisson. Mettre les tortillas au four.

Dans un bol à part, mélanger la laitue, les tomates, le maïs, les fèves noires, les oignons et les feuilles de coriandre (si vous en utilisez).

Disposer les tacos sur une surface de travail propre. Mettre une cuillérée égale de sauce aux mangues au centre de chaque tortilla. Garnir d'une poignée du mélange de salade. Couper un filet de poisson en bouchées et disposer celles-ci par-dessus le mélange de laitue. Arroser d'un filet de mayonnaise aux piments jalapeno. Replier la tortilla pour servir.